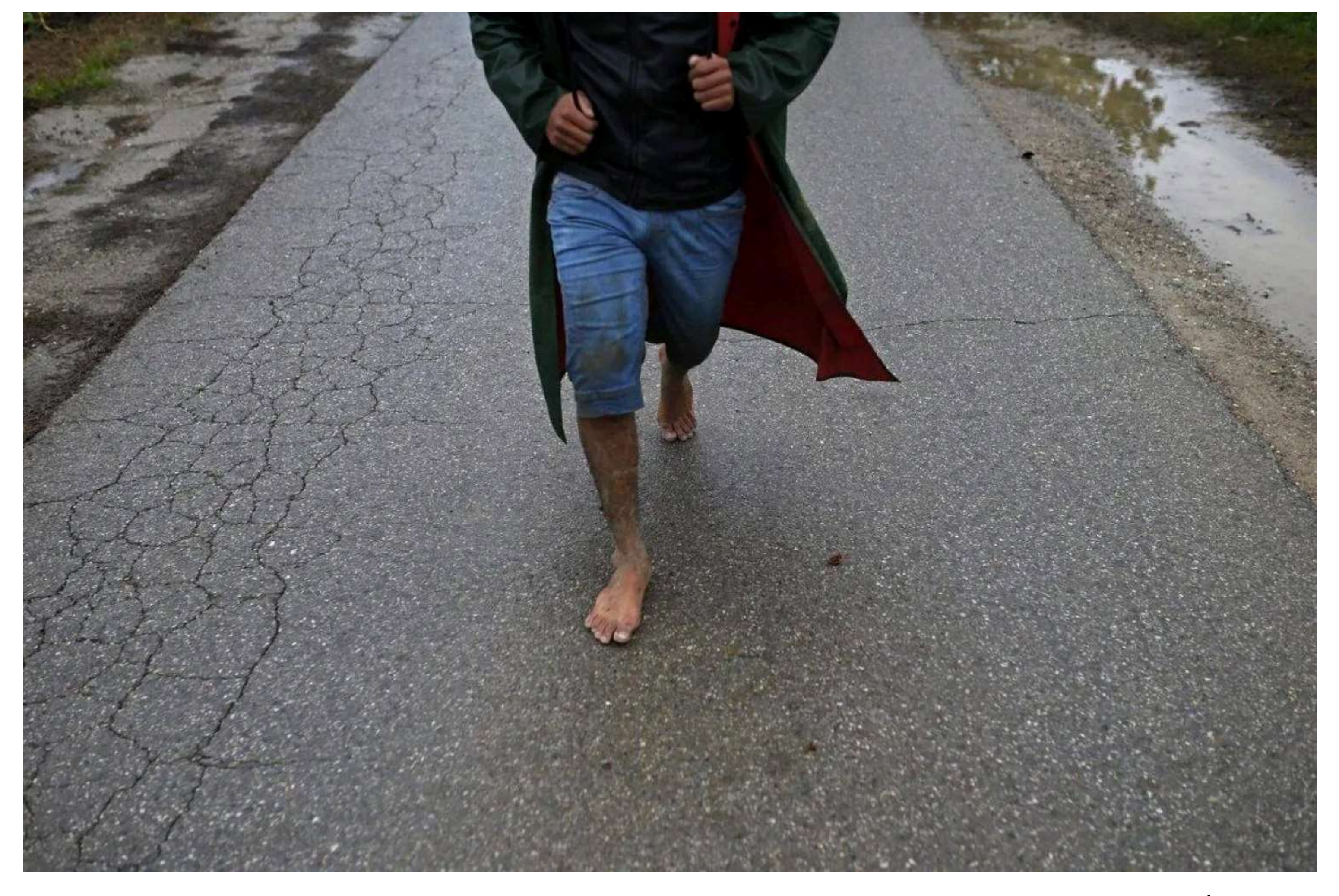
صحتك

فوائد غير متوقعة للمشي حافي القدمين



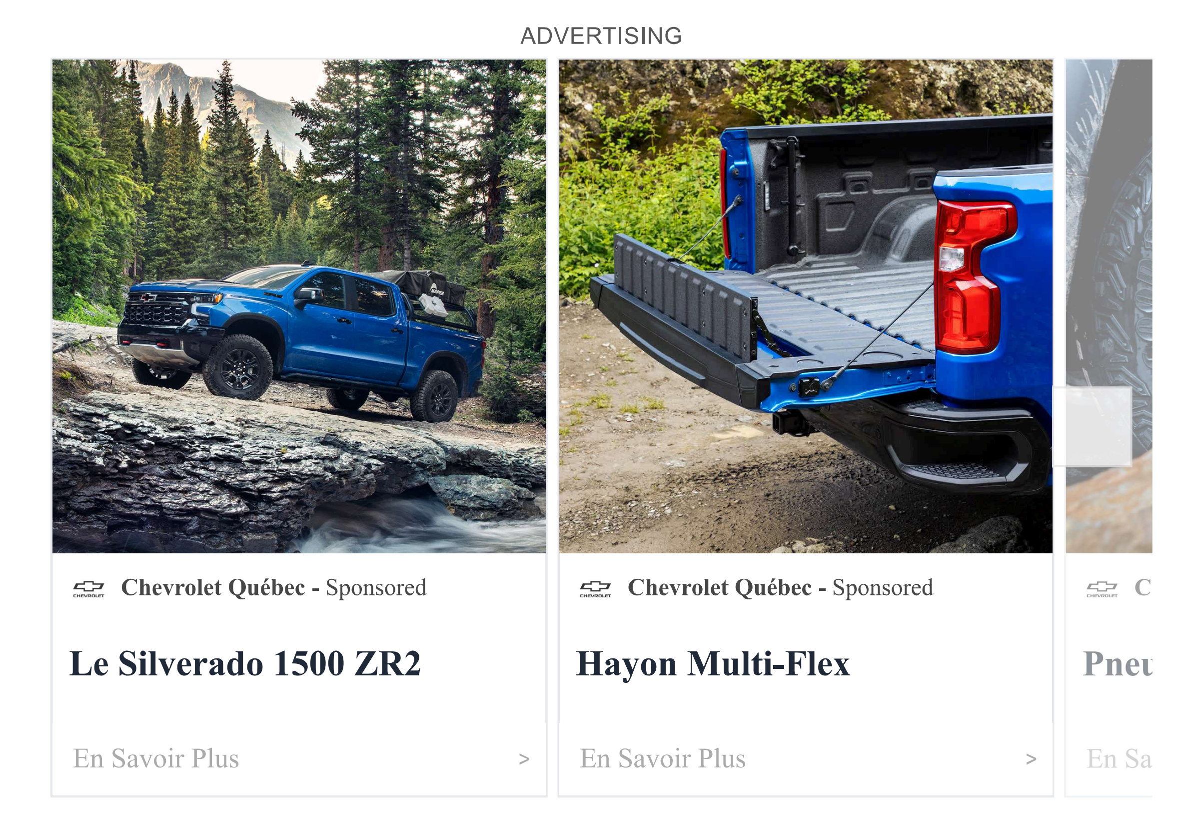
هناك فوائد صحية جمّة وغير متوقعة للمشي على قدمين حافيتين (رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 11:02-23 فبراير 2025 م ـ 24 شَعبان 1446 هـ

يقول الخبراء إن هناك فوائد صحية غير متوقعة لمشي الشخص حافي القدمين في المنزل.

ونقلت صحيفة «نيويورك بوست» الأميركية عن الدكتور روبرت كونينيليو، طبيب العظام، قوله: «أنا من أشد المؤيدين لمشي الشخص حافي القدمين في المنزل».



وأوضح أن الفائدة الرئيسية هي تقوية العضلات في أقدامنا، والتي تميل إلى الضعف مع تقدمنا في السن وبسبب ارتداء الأحذية باستمرار.

وتابع: «هذه العضلات ضرورية للحركة بشكل عام، وعندما تتدهور، يؤثر ذلك سلباً على الحركة مع تقدمنا في السن».

وأضاف كونينيلو: «إن العديد من الأمراض التي أراها في عملي ترجع إلى عدم القدرة على إدراك فائدة هذه العضلات للحركات الطبيعية والكفاءة الأيضية (عملية يحوّل فيها الجسم الطعام والشراب إلى طاقة)»، مشيراً إلى أن حتى الجوارب يمكن أن تتداخل مع الحركة الطبيعية.

ووجدت دراسة أجريت عام 2021 في مجلة «نيتشر» أن المشاركين الذين يرتدون الأحذية لأقل وقت ممكن زادوا من قوة أقدامهم بمعدل 57.4 في المائة على مدى ستة أشهر، مع تحسين توازنهم وخفض خطر سقوطهم.

ويمكن أن يساعد المشي حافي القدمين أيضاً في استعادة أنماط المشي الطبيعية لدينا.

وقالت رينا هاريس، أخصائية طب الأقدام في لندن، لـ«ناشيونال جيوغرافيك»: «أقدامنا قوية ومرنة حقاً ويمكنها التعامل مع الضغوط التي نضعها عليها، لكننا لا نستخدمها كما أرادتها الطبيعة. لدينا 33 مفصلاً في أقدامنا، وهي تتحرك على ثلاثة مستويات مختلفة. لذلك فهي مصممة للتكيف مع التضاريس المختلفة التي نسير عليها».

ومع ذلك، لاحظت هاريس أن معظم الأحذية الحديثة ضيقة نسبياً، مما يجبر أصابع القدم على الانكماش معاً بسبب المساحة المحدودة حولها. وهذا يحد من التمدد الطبيعي لأصابع القدم عند المشي، مما قد يغير مشيتنا ويؤدي إلى تشوهات مثل التهاب المفاصل بمرور الوقت.

ولفتت هاريس إلى أن «ارتداء النعال المبطنة ليس حلاً، حيث يمكنها أن تمنعك من استخدام مجموعات عضلية معينة وتقلل من المدخلات الحسية، مما يجعل من الصعب الشعور بالأرض تحتك، مما قد يساهم في مشكلات في العضلات والعظام».

فوائد جلدية

قالت الدكتورة هانا كوبلمان، المتخصصة في الأمراض الجلدية، لموقع «هاف بوست»: «المشي حافي القدمين في المنزل يسمح لبشرتك بالتنفس، مما قد يساعد في منع تراكم الرطوبة وتقليل خطر الإصابة بالعدوى الفطرية».

فوائد للجسم والعقل

يعتقد الكثير من الخبراء أن المشي حافي القدمين يعزز صحة الجسم والعقل.

قديماً، كان تلامس الإنسان مع الأرض يطلق عليه «التأريض». ويعتبر التأريض هو حجر الزاوية في الطب الصيني التقليدي، والذي يؤكد أن المشي حافي القدمين يحفز تدفق طاقة الجسم، وفقاً لعيادة كليفلاند كلينيك.

ويزعم بعض العلماء أن العديد من مشكلات الصحة اليوم تنبع من نقص الاتصال بالأرض، حيث تمنع الأحذية تدفق الإلكترونات الأساسية إلى داخل وخارج أجسامنا.

وقال الدكتور غايتان شيفالييه، مدير معهد التأريض بالولايات المتحدة، لمجلة Outside: «نحن مثل البطارية القابلة لإعادة الشحن. عندما نمارس التأريض بانتظام، فإننا نبني احتياطياً من الإلكترونات التي يمكن لجسمنا استخدامها. وعندما يفتقر الجسم إلى الإلكترونات، فإنه سيحاول الحصول عليها من مصدر آخر يسبب أقل قدر ممكن من الضرر، مثل عظامنا».

على الرغم من أن الأبحاث حول التأريض محدودة، فإن بعض المتخصصين في مجال الصحة يقترحون أنه قد يقدم فوائد كممارسة للتأمل الذهني، مما يساعد الناس على الشعور بمزيد من الارتباط بالطبيعة. وأظهرت الدراسات أن الاتصال الجسدي بالأرض يمكن أن يعمق النوم، وينظم هرمون التوتر الكورتيزول، ويريح العضلات ويعزز المزاج.

مواضيع

الصحة | صحة | مشاكل صحية | منوعات | العالم